



Samen Vitaal

Gratis proefles



Een activiteit voor senioren bij WIJ. Dit nieuwe programma start half september 2023, in samenwerking met tweedejaars studenten bewegingsagogie van Curio.

Er zullen verschillende thema's worden behandeld. Samen Vitaal is bedoeld voor alle senioren van Breda.

Thema's

De lessen bestaan uit afwisselende oefeningen met de thema's:

- conditie
- kracht
- balans
- reactievermogen
- coördinatie
- hersengymnastiek

6 lessen bewegen met studenten van Curio.

6 lessen bewegen onder leiding van een professionele beweegdocent van WIJ.

Waarom?

Samen Vitaal belooft een gezellig beweegprogramma te worden: jong en oud samen in beweging. Op maat. Dat wil zeggen, afgestemd op wat je kunt. Daarbij word je persoonlijk begeleid door een beweegdocent ouderen en/of de studenten en een fysiotherapeut van PLUK! fysiotherapie is betrokken bij het programma.

Praktische informatie

De eerste les is op dinsdag 19 september 2023. Je kunt een gratis proefles nemen. Zo kun je eerst kijken of dit iets voor je is. De lessen zijn steeds van 14.45 tot 15.45 uur en worden gegeven in Gymzaal Stoutenburg, wijk IJpelaar.

Adres

Gymzaal Stoutenburg
Stoutenburgstraat 28
4834 LP Breda

Aanmelden

Aanmelden mag, maar is niet noodzakelijk.

Voel je vrij om aan te sluiten bij een gratis proefles! Besluit je daarna om mee te blijven doen? Dan ontvang je een inschrijfformulier voor de overige 11 weken voor € 38,50.

Voor meer informatie of aanmelden:

Laima van Opdorp

☎ 076 - 525 15 32

✉ fitforlife@zorgvoorelkaarbreda.nl